

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО  
«Центр подготовки специалистов  
«Аутлог»

/Пронских Д.Б./

«03» марта 2025 г.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы**

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО И  
РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**



**Срок обучения:** 32 ак.ч.

**Форма обучения:** заочная, исключительно с использованием ЭО и ДОТ

Москва

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА дополнительной общеразвивающей программы «Основы здорового и рационального питания»: методическое пособие [сост. ДОРП: авт. коллектив]. – М., АНО ДПО «Аутлог», 2025.

Программа обсуждена и одобрена Педагогическим советом  
Протокол № 18 от «03» марта 2025 г.

Авторы-составители ДОРП:

Пронских Денис Борисович – руководитель авторского коллектива, преподаватель  
Бруско Алексей Николаевич – преподаватель  
Чижова Юлия Вадимовна – методолог  
Ягодникова Наталья Владимировна – преподаватель  
Яньков Василий Васильевич – преподаватель

## Содержание

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....                                                                                      | 4  |
| 2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                                                  | 5  |
| 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....                                                                      | 5  |
| 4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН, ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ.....                                                                        | 5  |
| 4.1 Учебный план.....                                                                                       | 5  |
| 4.2 Календарный учебный график .....                                                                        | 6  |
| 5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....                                                                                   | 7  |
| 6 ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....                                                            | 9  |
| 6.1 Формы аттестации .....                                                                                  | 9  |
| 6.2 Примеры контрольно-измерительных материалов .....                                                       | 10 |
| 7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                          | 11 |
| 7.1 Материально-техническое обеспечение программы и электронная<br>информационно-образовательная среда..... | 11 |
| 7.2 Кадровое обеспечение образовательного процесса .....                                                    | 12 |
| 7.3 Учебно-методическое обеспечение программы .....                                                         | 12 |

## 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая образовательная программа дополнительной общеразвивающей программы «Основы здорового и рационального питания» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Содержание программы разработано на основании запросов социума.

Программа является методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Трудоемкость ДОРП составляет 72 ак.ч.

ДОРП «Основы здорового и рационального питания» предназначена для информирования и просвещения всех лиц, которым интересна данная тематика.

**Основная цель реализации ДОРП** – формирование у слушателей культуры здорового образа жизни, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

**Категория слушателей программы.** К обучению по дополнительной общеразвивающей программе «Основы здорового и рационального питания», 32 ак.ч. допускаются все желающие, которым интересна данная тематика. Требования к возрасту, уровню образования и квалификации не предъявляются.

**Форма и технология обучения.** Обучение проводится в заочной форме, исключительно с применением электронного обучения посредством системы дистанционного обучения (СДО).

Образовательная программа состоит из 13 тем и рассматривает теоретические и практические вопросы формирования сбалансированных рационов питания для ведения здорового образа жизни.

Обучение реализуется одним модулем.

Общее количество часов 32, из них;

– 18 ак. ч лекционных занятий (штудирование);

– 14 ак. ч самостоятельной работы (выполнение практико-ориентированных заданий).

Итоговая аттестация не проводится.

При обучении слушателей обеспечивается соблюдение принципов стандартизации как в освоении умений и навыков, так и в оценке знаний, создание модели обучения на основе научной организации учебного процесса.

Освоение программы проводится исключительно с применением электронного обучения посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

**По окончании обучения** по дополнительной общеразвивающей программе «Основы здорового и рационального питания», 32 ак.ч. слушатели получают сертификат о прохождении обучения. Выпускники ДОРП «Основы здорового и рационального питания», 32 ак.ч. не получают профессиональной квалификации и не наделяются правом вести профессиональную трудовую деятельность в сфере организации питания, диетологии, нутрициологии.

Лицам, освоившим часть дополнительной образовательной программы и (или) отчисленным, выдается справка установленного образца об обучении или о периоде обучения.

## 2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы здорового и рационального питания», 32 ак.ч.** – формирование у слушателей культуры здорового образа жизни, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование у слушателей комплекса знаний в области правильного питания и основ здорового образа жизни.

Поставленная цель обуславливает решение следующих задач:

- актуализировать у слушателей имеющиеся представления о здоровом и рациональном питании;
- сформировать или усовершенствовать у слушателей компетенции по составлению рационов питания для похудения и восстановления здоровья.

### **Взаимосвязь с другими программами.**

Для освоения ДОРП слушатели используют знания, умения и навыки, сформированные в результате получения основного образования.

## 3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения по ДОРП «Основы здорового и рационального питания», выпускник программы:

- получает знания о понятиях правильного питания и входящих в продукты питания нутриентах;
- тренирует умения подсчитывать соотношение КБЖУ в продуктах питания;
- овладевает практическим опытом по преодолению приступов переедания;
- приобретает компетенцию быть способным к составлению рационов питания для ведения здорового образа жизни.

## 4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН, ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ

### 4.1 Учебный план

| № | Наименование разделов                                                       | Всего учебных часов | в том числе  |      | Форма контроля |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|------|----------------|
|   |                                                                             |                     | Штудирование | ПОЗы |                |
| 1 | 2                                                                           | 3                   | 4            | 5    | 7              |
| 1 | Понятие правильного питания                                                 | 2                   | 2            | -    | -              |
| 2 | Понятие БЖУ.                                                                | 2                   | 2            | -    | -              |
| 3 | Чек-лист «Насколько я здоров?»                                              | 2                   | 1            | 1    | -              |
| 4 | Шаги к достижению уверенного чувства сытости.                               | 2                   | 1            | 1    | Тест           |
| 5 | Как составить собственную программу для похудения и восстановления здоровья | 2                   | 1            | 1    | -              |
| 6 | Советы, которые помогут справиться с приступами переедания.                 | 2                   | 2            | -    | -              |
| 7 | Как научиться считать калории                                               | 2                   | 1            | 1    | Тест           |

|    |                                                                                                                                              |                |                |                |      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|------|
| 8  | План питания для легкости и энергии организма                                                                                                | 3              | 1              | 2              | -    |
| 9  | Законы идеального завтрака.                                                                                                                  | 3              | 1              | 2              | -    |
| 10 | Как собрать идеальную обеденную тарелку.                                                                                                     | 3              | 1              | 2              | -    |
| 11 | Легкий ужин по конструктору.                                                                                                                 | 3              | 1              | 2              | -    |
| 12 | Идеи для завтрака, обеда и ужина.                                                                                                            | 3              | 3              | -              | -    |
| 13 | Научно обоснованные преимущества ежедневной физической активности для тела и мозга и простые способы преодолеть гиподинамию.<br><b>ВСЕГО</b> | 3<br><b>32</b> | 1<br><b>18</b> | 2<br><b>14</b> | Тест |

## 4.2 Календарный учебный график

Режим обучения при графике обучения при режиме 40 часов в неделю (8 часов в день) – 4 дня

| Раздел |                                                                             | Дни изучения |   |   |   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|
|        |                                                                             | 1            | 2 | 3 | 4 |
| 1      | Понятие правильного питания                                                 | 2            |   |   |   |
| 2      | Понятие БЖУ.                                                                | 2            |   |   |   |
| 3      | Чек-лист «Насколько я здоров?»                                              | 2            |   |   |   |
| 4      | Шаги к достижению уверенного чувства сытости.                               | 2            |   |   |   |
| 5      | Как составить собственную программу для похудения и восстановления здоровья | 2            |   |   |   |
| 6      | Советы, которые помогут справиться с приступами переедания.                 | 2            |   |   |   |
| 7      | Как научиться считать калории                                               | 2            |   |   |   |
| 8      | План питания для легкости и энергии организма                               | 2            | 1 |   |   |
| 9      | Законы идеального завтрака.                                                 | 3            |   |   |   |
| 10     | Как собрать идеальную обеденную тарелку.                                    | 3            |   |   |   |
| 11     | Легкий ужин по конструктору.                                                | 1            | 2 |   |   |
| 12     | Идеи для завтрака, обеда и ужина.                                           | 3            |   |   |   |
| 13     | Научно обоснованные преимущества ежедневной физической активности для       |              |   |   | 3 |

|  |                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | тела и мозга и простые способы преодолеть гиподинамию. |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## 5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОРП «Основы здорового и рационального питания» реализуется одним модулем.

Цель и задачи изучения модуля совпадают с целью и задачами изучения ДОРП и представлены в п. 2 Образовательной программы.

Планируемые результаты изучения модуля совпадают с планируемыми результатами изучения ДОРП и представлены в п.4 Образовательной программы.

### Содержание программы

#### **Тема 1. Понятие правильного питания (2 ак. ч).**

##### **Штудирование (2 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Понятие «Правильное питание».*

#### **Тема 2. Понятие БЖУ (2 ак. ч).**

##### **Штудирование (2 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Что такое БЖУ? Роль БЖУ в организме. Нормы потребления БЖУ. Источники БЖУ. Баланс БЖУ и здоровое питание. Мифы и факты о БЖУ.*

#### **Тема 3. Чек-лист «Насколько я здоров?» (2 ак. ч).**

##### **Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Хорошее самочувствие и крепкое здоровье в деталях. Привычки здорового человека. Тестируем себя. Идеальные продукты. 9 важных анализов. Убедительные показатели успеха.*

##### **Практико-ориентированное задание (1 ак.ч.)**

Ответы на вопросы по состоянию здоровья. Самоанализ.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

#### **Тема 4. Шаги к достижению уверенного чувства сытости (2 ак. ч).**

##### **Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Понятие сытости. Чувство насыщения. Плотные продукты, которые дают максимальную сытость. Правильная тарелка.*

##### **Промежуточная аттестация по разделу (1 ак.ч.)**

Занятие по электронному тестированию. Пробное тестирование. Классификация, систематизация полученных знаний

Тесты промежуточной аттестации

Учебно-методическое обеспечение: тесты на платформе СДО.

**Тема 5. Как составить собственную программу для похудения и восстановления здоровья (2 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Как правильно ставить цели по здоровью и не только? Шаги по разработке программы. Ошибки при выполнении программы.*

**Практико-ориентированное задание (1 ак.ч.)**

Составление индивидуальной программы для похудения и восстановления здоровья.

Пробное выполнение программы. Самоанализ.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

**Тема 6. Советы, которые помогут справиться с приступами переедания (2 ак. ч).**

**Штудирование (2 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Основные причины компульсивного переедания. План по предотвращению компульсивного переедания.*

**Тема 7. Как научиться считать калории (2 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Сведения о калорийности. Алгоритм работы с калькулятором калорий.*

**Промежуточная аттестация по разделу (1 ак.ч.)**

Занятие по электронному тестированию. Пробное тестирование. Классификация, систематизация полученных знаний

Тесты промежуточной аттестации

Учебное-методическое обеспечение: тесты на платформе СДО.

**Тема 8. План питания для легкости и энергии организма (3 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Как научиться правильно обращаться с едой. Пример меню с достаточным количеством белка.*

**Практико-ориентированное задание (2 ак.ч.)**

Составление трехдневного плана питания. Пробное выполнение плана. Самоанализ.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

**Тема 9. Законы идеального завтрака (3 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Как выглядит правильный ритм дня. Главные ошибки завтрака. Примеры неправильного завтрака.*

**Практико-ориентированное задание (2 ак.ч.)**

Составление меню завтрака на неделю. Соблюдение меню. Самоанализ.

Форма контроля: самоконтроль.



Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

**Тема 10. Как собрать идеальную обеденную тарелку (3 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Базовые правила обеденного конструктора. Лучшие продукты для обеда. Как может выглядеть системный обед. Идеи блюд.*

**Практико-ориентированное задание (2 ак.ч.)**

Составление меню обедов на неделю. Соблюдение меню. Самоанализ.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

**Тема 11. Легкий ужин по конструктору (3 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Основные правила. Частые вопросы. Ужин после напряженного дня (советы против заедания стресса). Лучшие продукты для вечернего приема пищи. Идеи блюд.*

**Практико-ориентированное задание (2 ак.ч.)**

Составление меню ужинов на неделю. Соблюдение меню. Самоанализ.

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

**Тема 12. Идеи для завтрака, обеда и ужина (3 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Самые приятные продукты и напитки. Рекомендуемые блюда.*

**Тема 13. Научно обоснованные преимущества ежедневной физической активности для тела и мозга и простые способы преодолеть гиподинамию (3 ак. ч).**

**Штудирование (1 ак.ч)**

Форма контроля: самоконтроль.

Учебно-методическое обеспечение: материалы ЭИОС по ДОРП.

*Физическая активность. Бонусы регулярной и достаточно высокой физической активности. Простые шаги к обновлению.*

**Промежуточная аттестация по теме (2 ак.ч.)**

Занятие по электронному тестированию. Пробное тестирование. Классификация, систематизация полученных знаний

Тесты промежуточной аттестации

Учебное-методическое обеспечение: тесты на платформе СДО.

## **6 ПОРЯДОК АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1 Формы аттестации**

Контроль выполнения учебного плана и степени усвоения знаний по ДОРП «Основы здорового и рационального питания» организован в виде промежуточной аттестации.

Целью проведения промежуточной аттестации является выявление, конкретизация и устранение слушателем пробелов в знаниях по изученному материалу. Репродуктивные тесты, предлагаемые в ходе занятия, несут двойную функциональную нагрузку,

одновременно выступая как в качестве средства для усвоения теоретического материала, так и в качестве контрольно-измерительных материалов для проведения контроля знаний.

Порядок проведения промежуточного контроля знаний. Промежуточный контроль организован после изучения тем 4, 7, 13 в форме занятия по электронному тестированию на основе контрольно-измерительных материалов.

Занятие по электронному тестированию после каждого раздела включает решение 10-ти тестов закрытого типа, при этом слушатель имеет неограниченное количество попыток в пределах, отведенных на занятие по электронному тестированию – 1 ак. ч. За каждую попытку слушателю присваивается определенное количество баллов, при этом в зачет идет та попытка, в которой слушатель набрал наибольшее число баллов. Проверка правильности решения тестов осуществляется программными средствами без участия преподавателя.

Слушатель не может перейти к следующей теме, не пройдя процедуру промежуточной аттестации.

Критерии оценивания при проведении промежуточной аттестации. Критерием прохождения текущей аттестации является сумма в 100 баллов из 100 максимально возможных.

Критерием прохождения промежуточной аттестации является сумма в 100 баллов из 100 максимально возможных.

В случае невыполнения критериев текущей аттестации, слушателю рекомендуется повторно изучить тему и повторно пройти контрольное занятие.

## **6.2 Примеры контрольно-измерительных материалов**

### **1. Что такое режим питания?**

- Распределение еды по времени, калорийности и объёму
- Распределение еды по калорийности и объёму
- Распределение еды по времени и объёму

### **2. Здоровое питание необходимо:**

- для правильного роста и развития
- для плохого самочувствия
- чтобы считать калории

### **3. Строительный материал организма:**

- жиры
- углеводы
- белки

### **4. Качественный сон составляет**

- 4-6 часов
- 7-9 часов
- 9-11 часов

### **5. Больше всего места на тарелке должен занимать**

- белок
- углеводы
- клетчатка
- жир

### **6. Минимальный объем воды в день должен составлять**

- 5 л
  - 2,5 л
  - 1,5 л
- 7. После 16 часов лучше не употреблять в пищу**
- белки
  - углеводы
  - клетчатку
- 8. Правильным временем для завтрака является**
- 4-6 часов утра
  - 6-9 часов утра
  - 9-10 часов утра
- 9. В правильном завтраке должны быть**
- белки и жиры
  - белки и углеводы
  - жиры и углеводы
  - белки, жиры, углеводы и клетчатка
- 10. Обед должен содержать**
- белки и жиры
  - белки и углеводы
  - жиры и углеводы
  - белки, жиры, углеводы и клетчатка

## **7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1 Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда**

Освоение дополнительных образовательных программ проводится исключительно с применением электронного обучения посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей освоение обучающимся образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающегося.

**ЭИОС по ДОРП «Основы здорового и рационального питания»** включает в себя:

1. Комплект учебно-методической документации:
  - Образовательная программа дополнительной общеразвивающей программы «Основы здорового и рационального питания»: методическое пособие [сост. ДОРП: авт. коллектив]. – М., АНО ДПО «Аутлог», 2025.
  - Основы здорового и рационального питания: курс лекций для подготовки слушателей по ДОРП «Основы здорового и рационального питания» [Электронный ресурс] – [сост. ДОРП: авт. коллектив]. – М., АНО ДПО «Аутлог», 2025..
  - Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеразвивающей программе «Основы здорового и рационального питания» [Электронный ресурс] – [сост. ДОРП: авт. коллектив]. – М., АНО ДПО «Аутлог», 2025.
2. Прочие информационные ресурсы, доступные в сети Интернет

– Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU». URL: <https://elibrary.ru> (для работы с некоторыми ресурсами в НЭБ может потребоваться прохождение процедуры бесплатной регистрации на портале);

– Научная электронная библиотека «Киберленинка». URL: <https://cyberleninka.ru/>

3. Учебно-методическое обеспечение программы (п. 7.3).

**Организационные условия реализации ДОП.** Дополнительные образовательные программы реализуются посредством системы дистанционного обучения (СДО), обеспечивающей освоение теоретической части программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. СДО включает в себя модульную объектно-ориентированную динамическую учебную среду с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды: система дистанционного обучения, моноблоки, высокоскоростная вычислительная сеть Интернет.

Доступ обучающихся к СДО осуществляется средствами всемирной компьютерной сети Интернет. Производится авторизация слушателей. Доступ к личному кабинету слушателя – индивидуальное приглашение с ссылкой для входа в СДО отправляется сотрудником образовательной организации. Формой электронной идентификации является индивидуальное письмо-приглашение в СДО, отправленное на электронную почту обучающегося. Обучающийся переходит по ссылке из письма в СДО, вводит персональный логин (электронную почту) и пароль. Доступ обучающихся к СДО обеспечивается в круглосуточном режиме без выходных дней.

## **7.2 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Преподаватели – специалисты, имеющие высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», или имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования и дополнительное профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

К образовательному процессу могут быть привлечены руководители и работники профильных организаций и (или) эксперты, имеющие опыт профессиональной деятельности в сфере медицины, гигиены питания, диететики, принципов питания, нутрициологии, физической культуры и спорта.

## **7.3 Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Дроздова Ю. Учебник по диетологии и правильному питанию. – М., 2013. URL: <https://book.bsmi.uz/web/kitoblar/152371799.pdf>

2. Омаров Р.С., Сычева О.В. Основы рационального питания: учебное пособие. – М., Директмедиа. URL: [http://library.lgaki.info:404/2020/Омаров%20Р.%20С\\_Основы.pdf](http://library.lgaki.info:404/2020/Омаров%20Р.%20С_Основы.pdf)

3. Бычкова, Т.С. Физиология питания: учебное пособие для высшего профессионального образования / Т.С. Бычкова, Е.Н. Артемова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госунiversитет - УНПК», 2013. URL: [https://elib.oreluniver.ru/media/attach/note/2013/Fiziologiya\\_Pitaniya.pdf](https://elib.oreluniver.ru/media/attach/note/2013/Fiziologiya_Pitaniya.pdf)